



**Revalideren: zelfredzaamheid,
eigen regie en samenwerking.**

Sámen werken we hard aan uw herstel.

In beweging
voor revalidatie

Welkom bij In Beweging Revalidatie

Vanwege uw leeftijd of aandoening heeft u tijd nodig om te herstellen. Bijvoorbeeld na een ziekenhuisopname of ongeval. Daarom komt u revalideren bij In-Beweging.

U en uw mantelzorgers hebben een belangrijke rol in uw revalidatie. Daar vertellen wij graag meer over.

Wij vragen u deze informatie goed door te lezen.

Eigen regie, zelfredzaamheid en samenwerking zijn erg belangrijk tijdens het revalideren.

1. Samen met u kijken we eerst naar wat u zelf kan of (opnieuw) kan aanleren.
2. Daarna bekijken we welke middelen u kunnen ondersteunen.
3. Ook brengen we in kaart wat uw mantelzorgers voor u kunnen betekenen.
4. Voor dat wat overblijft, biedt In-Beweging professionele ondersteuning.

Zo kunt u zo spoedig mogelijk naar huis!

Een **cognitieve screening op dementie** (geheugenproblemen of achteruitgang) kan nodig zijn voor het vervolgtraject. Bij voorkeur vindt een cognitieve screening plaats vanuit een meer stabiele situatie thuis, na de revalidatie. Bij ontslag geven wij uw huisarts het advies om u door te verwijzen naar een geriater/geheugenpolikliniek of naar een eerstelijns specialist ouderengeneeskunde.

Uw revalidatieplan

Samen met de specialist ouderengeneeskunde en/of medisch behandelaar wordt bepaald hoe lang u revalideert. U verblijft ongeveer twee tot zes weken bij In-Beweging. Samen met u stellen we uw revalidatieplan op. U bepaalt uw eigen doelen. Wat is voor u belangrijk om weer naar huis te kunnen? Uw mantelzorgers worden hierbij betrokken, zodat ook zij kunnen helpen bij uw revalidatie.

Elke week bekijken we samen met u in hoeverre u vooruitgaat. U geeft zelf aan waar u aan wilt werken, en waar u extra begeleiding bij wilt.

U hebt zelf de regie.

Het kan zo zijn dat niet alle doelen worden behaald tijdens uw verblijf. U revalideert thuis verder. Bijvoorbeeld door zelfstandig oefeningen te doen of traplopen. Ook zijn paramedische behandeling en/of ambulante revalidatie mogelijk.

Uw verblijf

Bij In-Beweging Zoetermeer zijn er 3 afdelingen met elk 16 bedden. U verblijft op een eenpersoonskamer en deelt de badkamer met 1 mederevalidant. Het kan voorkomen dat u van kamer en/of afdeling moet verhuizen. Dit heeft te maken met de zorgzwaarte van de afdelingen. Dit proberen wij uiteraard te vermijden.

Bij In-Beweging Bergambacht zijn er 12 bedden. U verblijft op een eenpersoonskamer met eigen badkamer.

Er worden geen activiteiten georganiseerd op de afdelingen. Er is ook geen gastvrouw of gastheer aanwezig. Uw naasten zijn van harte welkom binnen de bezoeken!

Wat u mee moet nemen voor opname:

- Een geldig identiteitsbewijs
- Bankpasje
- Kleding
- Toiletartikelen
- Dieetvoorschriften
- Stevige schoenen





Dit wordt verwacht van uzelf

U hebt zelf de regie. Dat betekent dat u uw revalidatiedoelen bepaalt en het zelf aangeeft als u meer begeleiding wilt. Daarnaast doet u zoveel mogelijk zelf, als voorbereiding op uw terugkeer naar huis. Tijdens uw verblijf zult u waar mogelijk:

- Heen en weer te lopen naar de huiskamer.
- Spullen pakken van het buffet voor ontbijt en lunch.
- Uw eigen bed opmaken.
- Vaat naar de keuken brengen.

Het is heel belangrijk om in beweging te blijven! Zulke dagelijkse handelingen zijn namelijk ook een vorm van therapie.

Daarnaast kunt u zelfstandig oefeningen doen met behulp van de Revalidatie-app. Heeft u geen smartphone of tablet? Dan kunt u deze van ons lenen. Het is ook mogelijk om oefeningen op papier te ontvangen.

Dit wordt verwacht van uw mantelzorgers

Uw mantelzorgers worden ook betrokken bij uw revalidatie. Zo kunnen zij u ondersteunen bij uw terugkeer naar huis.

- Voor het vervoer naar huis of andere instelling dient u of uw mantelzorger zelf te verzorgen.
- Ook voor een controle afspraak in het ziekenhuis, zal u of uw mantelzorger zelf voor vervoer en begeleiding moeten zorgen.
- Onze medewerkers van de afdelingen gaan niet mee met een bezoek aan het ziekenhuis of instelling.
- Uw mantelzorger(s) kunnen gevraagd worden om te ondersteunen bij de maaltijd. Dit hangt af van de drukte op de afdeling.

Dit kunt u verwachten van onze professionals

In-Beweging biedt professionele begeleiding, ondersteuning en behandeling. Onze medewerkers begeleiden u en stimuleren uw zelfredzaamheid.



- U krijgt fysiotherapie op maat. Indien nodig zal er ook een ergotherapeut en/of aanvullende paramedici worden ingeschakeld.
- Uw vooruitgang wordt wekelijks besproken in het multidisciplinair overleg. Hierbij zijn de arts, medisch behandelaar, fysiotherapeut, ergotherapeut en verpleegkundige aanwezig. Hier krijgt u uiteraard een terugkoppeling van.
- Uw vooruitgang wordt bijgehouden met een Barthel-score. Dat betekent: in hoeverre u de algemene dagelijkse levensverrichtingen (ADL) zelfstandig kan uitvoeren.
- Er vindt na ongeveer 2 weken een evaluatiemoment plaats waarbij ook uw 1e contactpersoon wordt uitgenodigd. In dit evaluatiegesprek worden uw revalidatiedoelen besproken en een ontslagdatum worden vastgesteld.

Samen werken we hard aan uw herstel!

Contact

Heeft u vragen?

Bel dan de afdeling tussen 11:00 -12:00
of tussen 19:00 – 20:00.

Vivaldi

Brechtzijde 45
2725 NR, Zoetermeer
088-0408000

De Molenhoeve

Jan Blankenstraat 37
2861 BZ, Bergambacht
088-0408006

www.in-beweging.org

Bezoekuren

Maandag t/m vrijdag

14:00 – 17:00
19:00 – 21:00

Weekend

11:00 - 12:30
14:00 – 17:00
19:00 – 21:00